

SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

337. Chochete vom 09.07.2024
mit Martin Stalder

Sommer Menü



MENÜ

Apéro

Falafel-Spiessli mit Harissa-Dip
Melonen-Rohschinken Spiessli

Vorspeise

Randen auf Polenta mit sauren Zwiebeln

Hauptgang

Schweinsfilet mit Feigen
und Sesam-Honig-Sauce

Dessert

Lemon Posset

WEINE

Weisswein

Angeleta, Penedès 2023
Albet y Noya
Sauvignon Blanc, Xarel.lo, Riesling

Rotwein

Syrah Valais AOC 2022
Jean-René Germanier

Rotwein

Il Drago e le 8 Colombe 2019
Toscana IGT, Fattoria del Colle
Sangiovese, Merlot & Sagrantino

Weisswein

Riesling Wehlener Sonnenuhr
Auslese 2020
Weingut Dr. Loosen

FALAFEL-SPIESSLI

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.
Koch-/Backzeit: 12 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

200g Falafel
½ Melone (Charentais o.ä.)
12 Pfefferminzblätter
12 Holzspiesschen

200g saurer Halbrahm
0.25 TL Harissa
1 TL Olivenöl
2 TL Dukkah



ZUBEREITUNG

- Falafel nach Angabe auf der Verpackung backen. Melone entkernen, schälen, in ca. 12 Stücke schneiden. Falafel, Melone und Pfefferminze auf die Spiesschen stecken.
- Sauren Halbrahm glattrühren, in ein Schälchen geben. Harissa und Öl mischen, darauf verteilen, Dukkah darüberstreuen.

MELONEN-ROHSCHINKEN-SPIESSLI

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

100g Rohschinken
½ Melone (Charentais o.ä.)
12 Holzspiesschen

ZUBEREITUNG

- Melone entkernen, schälen, in ca. 12 Stücke schneiden. Melone und Schinken zusammen auf je ein Holzspiesschen stecken.

RANDEN AUF POLENTA MIT SAUREN ZWIEBELN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.
Koch-/Backzeit: 20 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

20g Butter
400ml Gemüse-Bouillon
50ml Rahm
100g Polenta
Salz, Muskatnuss, Rosmarin



Randen

1 grosse Rande
1 Zweig Rosmarin
2 El Olivenöl
Salz, Pfeffer

Saure Zwiebel

1 rote Zwiebel
4 El Essig
6 El Wasser
Salz

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Wasser, Essig und Salz aufkochen. Die geschnittenen Zwiebeln im Essig-Sud aufkochen und zugedeckt ziehen lassen.
- Die Bouillon aufkochen und das Maisgries einrühren. 12 Minuten kochen, bis die Polenta gar ist. Den Rahm daruntermischen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
- Die Rande schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rosmarin-Nadeln von den Stilen zupfen und über die Randenstifte verteilen. Mit Olivenöl marinieren und auf einem Blech verteilen. Bei 180 °C Heissluft für ca. 20 Minuten backen, bis die Randen gar sind.
- Die Polenta auf vier Teller verteilen, Randen, Zwiebeln und Rosmarin darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHWEINSFILET MIT FEIGEN UND SESAM-HONIG-SAUCE

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 10 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

1	Schweinsfilet à ca. 550g
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
4El	Rapsöl
3El	Sesamsamen
1El	flüssiger Honig
4El	Sojasauce
2dl	Rindsbouillon
2El	Apfelessig
1Tl	Maisstärke
4	Feigen
2	Frühlingszwiebeln
	Salz, Pfeffer

250g Reisnudeln



ZUBEREITUNG

- Filet in ungefähr 8 gleichgrosse Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte und Knoblauch hacken. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Medaillons beidseitig ca. 3 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
- In derselben Pfanne Schalotte, Knoblauch und Sesam dünsten. Honig, Sojasauce und Bouillon dazugeben und aufkochen. Essig mit Maisstärke verrühren und dazu giessen. Unter Rühren köcheln, bis die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feigen in Schnitze schneiden und mit den Medaillons in die Sauce geben. Bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln fein schneiden.
- Die Reisnudeln nach Packungsangabe kochen.
- Die Medaillons auf den Reisnudeln anrichten und die Frühlingszwiebeln darüberstreuen.

LEMON POSSET

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.

Ruhezeit: 120 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

3dl	Vollrahm
3	Zitronen
50g	Zucker
½	Vanilleschote
50g	Pistazien
100g	Himbeeren
100g	Heidelbeeren
1Zweig	Pfefferminze



ZUBEREITUNG

- 2 Zitronen der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Kerne aus dem Fruchtfleisch entfernen. Das Fruchtfleisch pürieren. Von der dritten Zitrone die Schale abreiben und so viel Saft zu der pürierten Zitrone pressen bis sich 0,5dl Flüssigkeit ergeben.
- Rahm, Zucker, Zitronensaft und ausgekrazte Vanilleschote mischen und aufkochen. 20 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf höchstens 3dl reduziert ist.
- Die Flüssigkeit durch ein Sieb streichen und 20 Minuten auskühlen lassen. Für mindestens 2 Stunden kühl stellen (evtl. nach 1 Stunde im Tiefkühler weiter auskühlen lassen).
- Die Zitronencreme in die Zitronenhälfte füllen und zusammen mit den Pistazien, den Beeren und der Pfefferminze anrichten.